



STUNDENPLAN 2025

AB 16.01.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		NEW 07.15-08.15 Stretch & Tone Pilates mit Christina				
09.00-10.00 Uhr Happy Monday Yoga mit Heidrun	09.00-10.00 Uhr Energizing Yoga Flow mit Christina		09.00-10.00 Uhr Energizing Yoga Flow mit Christina	08.45-09.45 Uhr Functional Burn Workout mit Christina	08.30-09.30 Uhr Weekend Warrior - Yoga Flow	
	10.30-11.30Uhr Mama/Papa Fit Pilates mit Baby mit Christina			NEW 10.15-11.15 Uhr Soul Flow Yoga - dynamisch, kräftigend mit Christina		
18.30-19.30 Uhr Pilates mit Ines	18.30-19.30 Uhr Evening Yoga - sanft & ruhig mit Christina	18.30-19.30 Uhr deepWORK® mit Stefanie R.	18.15-19.15 Uhr Soul Flow Yoga - dynamisch, kräftigend mit Christina			NEW 17.00-18.30 Uhr Yin Yoga & Soundbath 1x im Monat
	NEW 19.45-20.45 Uhr Functional Burn Workout mit Christina	19.45-20.45 Uhr Slow Flow to Yin Steffi	NEW 19.30-20.30 Uhr Somatic Stress Release Movement, Meditation & Breath mit Christina		schau unter Events & Workshops nach was das Wochenende bereit hält	 YOGA  WORKOUT